



# Viva Bien, Trabaje Bien

Junio de 2022

Proporcionado por HealthCheck360

## EWG publica la Lista de doce frutas y verduras sucias de 2022

Cada año, el Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group, EWG) publica un informe que clasifica los niveles de residuos de pesticidas de frutas y verduras en función de las muestras tomadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Este informe está diseñado para ayudar a los consumidores a elegir de manera saludable e informada y reducir su exposición a pesticidas tóxicos.

El informe incluye una lista de los productos más limpios, que se conoce como los “[Quince limpios](#)” o “Clean Fifteen” en inglés. Aguacates y el maíz dulce continúan siendo los primeros en la lista.

1. Aguacates
2. Maíz dulce
3. Piña
4. Cebollas
5. Papaya
6. Guisantes dulces / Chícharos
7. Espárragos
8. Kiwi
9. Duraznos
10. Col/Repollo
11. Champiñones
12. Melón
13. Mangos
14. Sandía
15. Camote Dulce



**Más del 70% de los productos agrícolas no orgánicos vendidos en los Estados Unidos contienen residuos de pesticidas potencialmente dañinos, según el EWG.**

### ¿Qué significa esto?

La mayoría de los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras a diario. De hecho los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan (CDC), solo 1 de cada 10 adultos come suficientes frutas y verduras por día. Se cree que todos los productos frescos que se manipulan correctamente, sean orgánicos o no, son seguros para comer. Haga todo lo posible por ingerir su dosis diaria de frutas y verduras saludables y, al mismo tiempo, conviértase en un consumidor informado.

Para intentar eliminar los residuos de pesticidas de frutas y verduras no orgánicas, los expertos recomiendan enjuagarlas, frotarlas o fregarlas. Si todavía se siente inseguro con respecto a los pesticidas, comprar las versiones congeladas o enlatadas de sus productos favoritos puede ser una gran alternativa. Después de todo, las frutas y verduras congeladas son igual de nutritivas. En última instancia, es importante encontrar lo que funcione mejor para su hogar y presupuesto.



HealthCheck360



## Hamburguesas de pavo

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes

**1** libra de carne de pavo molida magra al 85%

**2** cebollas medianas (picadas)

**3** cucharadas de jugo de limón

$\frac{1}{4}$  cucharadita de salsa Worcestershire

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de perejil seco o fresco

### Preparación

Mezcle las cebollas, el pavo, el jugo de limón, la salsa Worcestershire y el perejil. Mezcle bien estos ingredientes.

Con la mezcla, forme cuatro hamburguesas.

Cocine en una sartén a fuego medio o ase en una parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F.

### Información nutricional (cantidades por porción)

Fuente: MyPlate

## Consejos de seguridad para asar a la parrilla para su barbacoa de verano

Aunque asar a la parrilla es una manera popular de preparar comida en el verano, también puede ser peligroso. La Asociación Nacional de Protección contra Incendios (National Fire Protection Association [NFPA]) informa que mayo, junio, julio y agosto son los meses más activos de incendios de parrillas, y julio ocupa el primer lugar. Además, se producen en promedio 8,900 incendios domésticos por asar a la parrilla.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias de seguridad al asar a la parrilla:

- Controle la manguera del tanque de gas antes de usarla por primera vez cada año.
- Mantenga la parrilla como mínimo a 10 pies de distancia de otros objetos, incluidos la casa, los árboles y los asientos exteriores.
- Ase afuera solo sobre una superficie plana y no lleve la parrilla a un espacio cerrado o sin ventilación, como el garaje, el estacionamiento techado o el porche.
- Solo utilice el líquido para encender en parrillas de carbón y nunca en parrillas de gas.
- Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de distancia del área de parrillas.
- No deje su parrilla sin supervisión, ya que los incendios pueden duplicarse en tamaño cada minuto.
- Limpie la parrilla regularmente para eliminar la grasa y la acumulación de grasa.

En general, estar atentos y tomar las precauciones adecuadas puede ayudar a reducir los incendios y las lesiones por quemaduras asociadas causadas por las parrillas.

## Temperaturas seguras para los alimentos

Evite las enfermedades transmitidas por alimentos y ase la carne a la temperatura interna adecuada indicada por la USDA.



**165°F Aves**



**160°F Carnes molidas**  
(incluidas hamburguesas y perros calientes)



**145°F Filetes,**  
carne asada y chuletas



**145°F Pescado**

## Una dosis diaria de café podría beneficiar su corazón

Según la Facultad Estadounidense de Cardiología [American College of Cardiology], beber dos o tres tazas de café todos los días puede beneficiar su corazón. Los investigadores descubrieron que el consumo de bebidas con cafeína está asociado con un riesgo entre un 10% y un 15% menor de cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca y ritmos cardíacos peligrosos, así como una vida útil más prolongada.

A algunas personas les puede preocupar que beber café pueda desencadenar o empeorar ciertos problemas cardíacos; sin embargo, estudios recientes sugieren que la ingesta diaria de café puede incluirse como parte de una dieta saludable para personas con y sin enfermedad cardíaca. Además, el consumo de café no se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares nuevas o agravadas. Los estudios descubrieron que beber café tuvo un efecto neutro, porque no causó ningún daño ni se asoció con beneficios para la salud cardíaca. ¡A brindar por eso!